

如何因應困難行爲 (妥善處理愛滋海默氏症或其他記憶有問題者的困難行爲)

困難行爲和記憶出問題出於同一疾病。有此疾病的患者，並非固執或癲狂。此疾病正在改變患者的大腦，但是患者仍然試著盡可能做到最好。您無法改變這個患者，您無法控制這個疾病。唯有控制，對此疾病的反應。

溝通技巧

1. 說話要慢而短，句子要簡單
2. 紿患者時間，瞭解您的用辭意思。患者，可能要一分鐘，才能反應過來。
3. 對患者，要面帶微笑。
4. 總是由正面接觸患者，如果您由後面接近他，可能驚嚇到他。
5. 稱呼時，使用患者的名字
6. 提醒患者，您的名字及您是誰。
7. 一個時段，僅溝通一個訊息。
8. 對患者要保持積極，樂觀，及確實的態度。
9. 使用令人舒服的陳述，試著認同患者的感受，而非與他爭論事實。譬如：與其與患者爭議是否外出，用同意的語氣說，“是的，出外是很有趣的。”或說，“我也想出去，我們可以吃完飯再出去，我很餓！”或是，“是的，出外真好。”“您穿了一件很好看的毛衣”。
10. 對患者做的簡單的事情，給予讚美，“您做的真的很好。”
11. 在您要患者做動作前，先將患者預備好。“現在，您需要站起來，”然後，再輕巧地，幫忙他，從椅子上站起。
12. 如果需要患者做一件，您知道，他不會喜歡的事，就不要問他。譬如：用“現在是洗澡的時候了”，取代“洗個澡吧？”
13. 假如患者對您感到挫折與發怒，您可說，“對不起，我惹您不高興，請接受我的道歉。”
14. 如果患者說，他很悲傷或不高興，接受他的表達。以認同的語氣說，“您感覺悲傷！有時，我也會感覺悲傷，但是，你知道，你是我的(朋友丈夫等等)，而且我很愛你。”
15. 紿他很多擁抱

吃東西的問題

1. 用膳必須安靜和放鬆.
2. 在盤內，不要放多過三樣以上的食物.
3. 食物應該是小塊的.
4. 在患者無法使用餐具的情況下，盡量將食物弄成可用手指取食. 使用吸管，使飲品較易吸取.
5. 如果，患者無法一次吃太多，給與少量多餐.
6. 如果患者來回游走度步，將食物，放在他手中的杯子裡
7. 帶他去牙醫處，以確保他的牙齒與口腔衛生.

睡眠的問題

1. 下午和晚上，避免飲有咖啡因的飲料.
2. 鼓勵患者白天做運動.
3. 限制患者白天午睡時間.
4. 晚間，培養一個安靜，平和的環境，保持燈光暗淡，並避免噪音.
5. 患者或許會發覺電視惱人，如果他喜歡，放點輕音樂. 在晚上，安排他養成熟悉的就寢慣例.
6. 如果，他因惡夢而不悅，可能是藥物的副作用，洽詢醫生，服用不同藥物.

洗澡的問題

1. 把洗澡或淋浴時間，安排在一天當中，患者最平靜的時候.
 2. 要知道，患者並不需要每天都有全套的洗澡或淋浴.
 3. 解釋您將要做的事情，("我現在要洗您的腳") 或要求他自己做. 每一個步驟，都盡量讓患者自己做.
 4. 哼一首歌，靜靜的哼唱，或重複唱，有安撫性的歌詞部分.
 5. 確保水是溫熱的.
 6. 為尊重患者的隱私，保持患者未洗到的身體部份是遮蓋著.
 7. 為安全起見，安裝手握式的淋浴蓮蓬頭，板凳，扶手把，並在浴缸或淋浴間，放置預防滑倒的腳墊.
 8. 不要讓患者，單獨一人在浴室或淋浴間.
- 如果，洗澡或淋浴，會讓患者非常的不悅，可以在洗臉槽，幫患者以抹澡取代. 讓他坐在洗臉槽旁邊，每一次，洗一個部位，身體的其他部份，仍然遮蓋著.

穿衣的問題

1. 記住，換衣服，對患者，可能是一件很費勁與混淆的事.
2. 用他穿衣服的相同順序，把衣服放在床上或椅子上. 鼓勵他盡可能自己做.
3. 如果，有某件衣服是他喜愛的，他要每天穿，再買一套同式樣的衣服，以便清洗時，他可以穿另一套.
4. 選擇質料舒適，容易穿脫，和易洗的服飾.

控制大小便的問題

1. 患者第一次大小便失控時，請醫生檢查，是否有感染，或其他可醫治的情形，亦可能是藥物的副作用.
2. 如果，患者有失控情事，要盡量給予安撫，並再三使其安心. 他並非故意的，且無能為力.
3. 紿患者流質飲料，但是，不含咖啡因，諸如：咖啡，茶，或可樂，含咖啡因的流質飲料，會增加小便次數. 患者一天應該，飲用六杯飲料 (48 盎司).未飲用足夠的飲料，是引起大小便問題的實際原因.
4. 浴室保留一盞燈，在浴室門上，掛上廁所的圖片做為指示.
5. 確保，患者的衣服，很容易穿脫. 如有需要時，就提供協助.
6. 留心患者需要如廁的暗示，譬如：患者在想如廁時，發出某種聲音，或表情變得煩躁不安，拉扯他的衣服，或是來回度步.
7. 每隔二到三小時，幫助患者如廁一次.
8. 晚上，在臥室和廁所，留一盞燈.
9. 在患者，無法控制他的小便或/和大便時，在床上放一塊襯墊，以便保持床墊的乾燥. 同時，使用襯在衣褲下面的特殊襯墊，以便保持患者身體乾燥..

重覆發問同一問題

1. 假如，患者重覆對一個問題發問，每一次，都要很溫和地回答他. 他並不記得已問過相同的問題. 如果，他顯得焦慮不安，試著令他安心.
2. 保持冷靜與耐性.
3. 試著用愉悅的活動，分散他的注意力，諸如：讓他看相片，做他喜歡的食物，折疊毛巾，或把短襪配對.
4. 如果，患者重覆一個動作，諸如：用手擦摩橫跨桌面，給他一塊桌布，要他幫忙，撣桌塵.
5. 有一些重覆動作行為，是藥物的副作用. 與患者的醫生再共同檢察一下他的藥劑，看看，是否這些藥劑引起的問題，如果是，也許，醫生可以另開其他藥劑代替.

游走度步

1. 游走度步，可能是藥物的副作用。與患者的醫生再檢察一下，他的藥劑，看看是否這些藥劑，會引起問題。如果是會引起問題，也許，醫生可以另開其他藥劑。
2. 周圍的環境，可能導致患者精疲力竭或混淆。如果可能，減少噪音，並移開不必要的傢俱和物件。要求環繞在患者身邊的人，表情要愉快。
3. 有些人，游走度步，是因為饑餓，口渴，或需要如廁。他們可能需要幫忙，找廚房，或廁所。
4. 如果，患者在每天的某個時間游走度步，試著在那個時間，安排一種活動。
5. 有些游走度步行爲，是因為患者沒有足夠運動。試著帶患者每天出外走走，或在室內做簡單的運動。
6. 接受，游走度步是當事人的某些行爲之一，只是需要確保患者的安全。
7. 如果，患者游走到戶外，這對他可能是很危險的，避免他離開室內，在門上加鎖。把鎖的位置，安裝在正常視線以外，非常高或非常低的地方。在門上，安裝一個警鈴，或警鐘，門把用布包起來，安裝一種特殊的，很難開的門把。安裝，使用鑰匙才能開門的鎖。留一把鑰匙，在門的附近，以防萬一，您在緊急離開時使用。
8. 假如，患者在鄰居附近遊蕩，將患者的病情告訴鄰居，並請他們在見到患者在外遊蕩時，帶領他回家。把您的電話，告訴鄰居。
9. 提供患者身份證明，諸如：藥物手鍊，在患者的口袋裡，放一份，包括姓名，地址，電話的卡片。保持一張患者的最近照片。愛滋海默氏症協會，有一個計畫，叫安全回家計畫。如果，患者迷失了，安全回家計畫工作者，將與警方合力，找回患者。聯絡您住處最近的愛滋海默氏症協會。請電 1-800-272-3900。
10. 假如患者要求回家，或尋找某位，已過世的人，他可能是想，回到一個他記得的，有安全感的，人生階段。不要與他爭論，不要說謊，祇說，”您懷念您的家鄉。”在您與患者分食或飲料時，請他描述他的家鄉。如果，他問起他的母親，告訴他，”我也愛她。請告訴我一些，您母親的事。”
11. 提醒患者，您知道，如何找到他，他是在正確的地方。

Prepared by the Coalition of Limited English Speaking Elderly, Chicago, Illinois

2002

This project was supported, in part, by a grant, number 02-90AZ245501, from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, DC 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.